



一天一个
不花钱的游戏

国际育婴师妈妈的 游戏课

黄文慧·著



黄文慧

美国蒙台梭利教学法协会合格教师

德国奥尔夫音乐教学法合格教师

儿童智商测评师（高级）

高级育婴师

0-3岁
宝宝适用

北京日报报业集团

同心出版社

黄文慧 / 著

国际育婴师
妈妈的
游戏课



图书在版编目(CIP)数据

国际育婴师妈妈的游戏课 / 黄文慧著. --
北京: 同心出版社, 2012.4
ISBN 978-7-5477-0487-5

I. ①国… II. ①黄… III. ①婴幼儿-智力游戏
IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第058384号

国际育婴师妈妈的游戏课

选题策划: 中文在线 — 郜宇辉 南园

出版: 同心出版社

地址: 北京市东城区东单三条8-16号 东方广场东配楼四层

邮编: 100005

发行: 同心出版社(010) 65255876

北京时代华语图书股份有限公司(010) 83670231

总编室: (010) 65252135-8043

网址: www.bjd.com.cn/txcbs/

印刷: 北京通州富达印刷厂

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版

2012年5月第1次印刷

开本: 700毫米×1000毫米 1/16

印张: 15.5

字数: 200千字

印数: 12000

定价: 38.00元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载


文慧是与我多年交往的年轻人，她是一个非常有激情的人，充满着无限的创造力。15年来，她一直专注于婴幼儿早期教育方面的研究。她热爱儿童，对待儿童时刻流露出谦虚、关爱、耐心和镇静。她不但是位深受孩子喜爱的幼儿教师，也是一位风趣可爱的妈妈。

凭借深厚的教学功力和长期以来对婴幼儿早期行为模式的数据采集和研究，文慧在自己的孩子诞生后，通过轻松有趣的亲子游戏帮助孩子认知世界，开发智能，同时塑造孩子的性格。无可否认，游戏是最受婴幼儿们喜爱的学习方式，也影响着婴儿们的性格。如何与儿童建立亲密无间的关系，并让他们真正感受到亲子游戏的快乐，轻松简便地发展他们各个领域的智能，这正是这一本游戏书要带给大家的。

婴儿们从诞生开始，父母要承担养育和教育的双重工作，这对于工作压力大、生活节奏快的年轻家庭来说，有时难免顾此失彼。那么，什么样的亲子游戏书既可以教给家长简单又高效的早教游戏，又可以避免冗长说教，让它能够像随身的锦囊妙计一样，拿来就能用，快速地解决家庭中科学育儿的问题呢？我想，很多年轻的父母们正在苦苦寻找这样一本床头小札。

而这一本书，也许正是你们想要找的。

在这一本书中，文慧更多的是以一位妈妈的视角去观察婴儿，并且同他们游戏，而所选择的材料也大多是家庭中常见的、随手可得的物品。当你拿起一枚晾衣夹子就可以玩出许多不同的智力游戏时，你会意识到早期教育是轻松快乐的，甚至有时候只需要5分钟的时间，就可以和婴儿们度过有意义的游戏时光。而



书中大量的儿歌、手指谣和歌曲，朗朗上口，容易记忆，这让父母和婴儿们互动起来会更加得心应手。本书的撰写风格也呈现出新时代父母特有的幽默风趣，更能够让人感受到育儿是一件虽然辛苦但却充满乐趣和成就感的过程。

这本书文慧想献给初为人母的年轻妈妈，想献给儿童，并让我为书作序，实在难为我。本着对年轻人的支持，同时，我也在学习，只好答应。

我衷心地希望这本书能够真正让婴儿们享用，帮助年轻的父母科学、健康、快乐地享受育儿过程，培育出“更聪明，更健康，常快乐”的儿童。

赵献荣

2012年4月


(赵献荣：中国优生优育协会理事，北京市幼儿师范学校副教授，北京蒙台梭利教育中心顾问)

每一个婴儿的诞生都伴随着无数人手忙脚乱的祝福，宝宝们也都在年轻父母顾此失彼的“照料”下顽强地生长着。如果有一天，婴儿们能够在科学的流水线上接受智能的教育，以高水平智商的“成品”姿态“投递”到每家每户，那将是多么让人激动的事情！

很显然，我们暂时无法得到这样便捷的优质宝宝“快递”服务，那么，如果有一本轻松科学的“婴儿日记”，可以作为年轻父母的“育儿宝典”，从可爱的婴儿们诞生的第一个月开始，父母们通过简单有趣的亲子游戏，打开婴儿们的感官，让他们运用视觉、听觉、触觉等多通道去感受和学习，为他们创造一个温馨健康、安全智能的教育环境，使他们能够保持和发展与生俱来的各种潜能。这样，在宝宝出生后欣喜而又茫然无措的年轻父母们，就有了培育宝宝成人成材的信心和方式方法，即使有“优质宝宝快递”服务，他们也丝毫不感兴趣了。因为即使“快递”来再优质的婴儿，都没有自己亲手培育的宝宝让自己有亲切感，有成就感。

作为一名有着15年一线经验的早期教育工作者，也是一名称得上“年轻”的母亲，我更愿意从母亲的角度，和更多的父母一起分享丰富多样的亲子游戏，希望父母们与宝宝们建立亲密无间的关系，让宝宝按照自己期望的目标健康成长。

在这本书中，对应着婴儿们成长的每一个月，都设计有不同的亲子游戏，每一个游戏都能涉及多个智能及健康领域的发展和提高，而与宝宝们共同游戏的材料，则是父母们随手可得的日常生活用品，并不需要特别购买和准备，因此，这些游戏可以算是“即看即用，百用不厌”型的懒人亲子游戏！



作者编写的初衷，是要让这本“游戏书”能够成为年轻父母的床头小书，而不是一部冗长无趣的游戏教案。年轻的父母们尤其是母亲们，在照料宝宝之余，放在床头，随手一翻，就可以简单地和宝宝们玩一个三五分钟的小游戏，轻松益智，其乐融融。

希望这本看上去还算有趣的亲子游戏书，能够让年轻的父母们及从事早期教育的工作者，享受到与宝宝们游戏的乐趣，帮助宝宝快乐、健康地成长，同时也能重温自己至真至纯的童年梦。

黄文慧

2012年3月23日

目录

国际育婴师妈妈的
游戏课 序 /1
前言 /3



Chapter 1 第1部分 0~1岁的宝宝 这样玩

- 1.1 嗨！我一直在你身边 / 2
- 1.2 婴儿们都来自火星 / 7
- 1.3 婴儿的感官大战 / 12
- 1.4 会飞的小猪 / 18
- 1.5 跟我混吧，小家伙 / 23
- 1.6 妈妈，和我沟通吧 / 28
- 1.7 我有一双小小手 / 33
- 1.8 手上的“马戏团” / 38
- 1.9 蚂蚁的旅行 / 44
- 1.10 要么跳，要么爬 / 49
- 1.11 好玩的声音游戏 / 54
- 1.12 牙齿不是长来看的 / 60
- 1.13 小鸟走过的地方 / 65
- 1.14 不会走，先会跳 / 70
- 1.15 我是谁？你又是谁？ / 76

目录

.....
.....
.....
.....
.....



Chapter 2

第2部分

1~2岁的宝宝 这样玩

- 2.1 小精灵的厨房 / 82
- 2.2 逛超市可以学到的东西 / 87
- 2.3 你离我有多远 / 93
- 2.4 穿衣戴帽有一套 / 98
- 2.5 没有了 / 103
- 2.6 完美的你自己 / 108
- 2.7 有的东西可以吃，有的不可以 / 113
- 2.8 晾衣服的夹子多有用 / 118
- 2.9 夹子变形记 / 123
- 2.10 宝宝的图画阅读能力 / 128
- 2.11 想怎样就怎样 / 134
- 2.12 清洁机器人 / 139
- 2.13 婴儿们的“自助”服务 / 144
- 2.14 能不能不说“不可以” / 149
- 2.15 爬来爬去的家伙 / 154

目录

.....
.....
.....
.....
.....



Chapter 3

第3部分 2~3岁的宝宝 这样玩

- 3.1 手指上的旅途时光 / 160
- 3.2 属于你，还是属于我 / 166
- 3.3 我和影子的游戏 / 171
- 3.4 神笔马良留下的笔 / 176
- 3.5 喉咙就是你的乐器 / 182
- 3.6 五彩缤纷才够美 / 186
- 3.7 小鸟睡在树枝上 / 192
- 3.8 你要学会选择 / 196
- 3.9 折叠是个技术活儿 / 200
- 3.10 大自然的力量 / 204
- 3.11 万能积木大变身 / 209
- 3.12 婴儿打发时间的艺术 / 214
- 3.13 聪明婴儿与筷子的关系 / 219
- 3.14 唱唱歌，跳跳舞 / 224
- 3.15 调皮的苹果 / 229



Chapter 1

第1部分

0~1岁的宝宝 这样玩





1.1 嗨！我一直在你身边

◆ 游戏名称

游戏1：柔软海洋球（触觉游戏）

游戏2：吹吹小哨子（听觉游戏）

游戏3：玩具去哪儿了（视觉游戏）

◆ 游戏目的

1. 发展宝宝听觉的专注力和听觉方向感。
2. 刺激宝宝视线的集中和视线追随。
3. 刺激宝宝手部对触觉的反应。

◆ 游戏时间

每日3次。

◆ 游戏准备

颜色鲜艳的物件，例如红绸带；一个直径10厘米的海洋球；哨子或者双响筒；悬挂玩具。

宝宝刚出生的时候，没有人会去琢磨怎么开始进行“早期教育”，妈妈们只顾着吃吃睡睡，爸爸们则刚开始学习抱婴儿。他们诚惶诚恐地将婴儿托举着，手臂僵硬，姿势怪异。如果你让这些爸爸们抱一会儿婴儿，他们会连呼吸都不敢大声，就像被人点了穴一样僵直在那里。

尤其是在第一个月，这是一个完全改变家庭轨道的月份，尽管你在宝宝出生前做了很多准备，热烈欢迎这个家庭新成员大驾光临，但真到了这一天还是会手忙脚乱，很不适应。

我的女儿淇淇出生已经快两个月了，这位“涉世未深”的小家伙头脑简单，没有任何烦心的事情，吃饱喝足倒头就睡，她并没有意识到人是“活到老，学到老”的，“学习”从一出生就开始，而这个“教宝宝学习”的光荣任务最好是落在爸爸的肩上，因为我要做的就是吃好喝好睡好心情好，以保证奶源供应充足，宝宝健康成长！

爸爸多闲啊，每天不用喂奶，也没有任何思想负担，不用想将来怎么减肥。

在这么闲的情况下，应该学习如何陪宝宝玩，对宝宝进行有益的智能开发。

那么，宝宝都是通过什么来学习的呢？

感官。

人最重要的感觉器官有：触觉，在学习通道中占37%的比重；其次是听觉，占34%；最后是视觉，占29%。

对于婴幼儿而言，触觉是最重要最敏感的，遍及全身。毫无疑问，婴儿抚触是必不可少的，是父母们必须学习的。除此之外，还能做些什么呢？

游戏1 柔软海洋球（触觉游戏）

我们让两个月大的小淇淇安静下来，仰躺在床上，并且播放一些轻柔的音乐或者歌谣，轻声呼唤小淇淇的名字：“淇淇，拍，拍；爸爸，爱，爱。”我用海洋球轻拍小淇淇的手背，每次3下，每两次为一组，左右手各6次。（图1）



图1 触觉游戏

刚开始，小淇淇的反应很细微，甚至没有反应。我需要很费劲地观察，看淇淇是否在你轻拍她手背时，改变了她原有的身体活动，或者将身体微微转向被轻拍的一边。

值得注意的是，并不是每一个孩子都会有相似的反应，如果你的宝宝对刺激物产生了抗拒，或者你能感觉到孩子肌肉痉挛、张力增强，就应该马上向医生咨询。

游戏2 吹吹小哨子（听觉游戏）

很多人会认为，妈妈的声音更加温柔，会更适宜唱歌谣给宝宝听。事实上，妈妈的音频更高，声音更尖锐一些，宝宝则更乐于听到低沉而富有磁性的爸爸的声音。低音让婴儿们有安全感，他们的听力非常好，通过音调的高低能够辨别是谁在他们身边，通过声音的缓急能感应到身边人的情绪。

在喂宝宝喝奶或者帮宝宝洗澡的时候，都可以用不同的声调和宝宝说话。在这个时期，婴儿更加关注的是音调的变化，而不是说话的内容，因为他们听不懂。为了进一步刺激婴儿听觉的专注力，我们买了一个小哨子。

我们跪在宝宝头后，轻吹哨子的低音约3~5秒，静止10秒后再吹，一共吹3次。

吹完3次低音后，我们轻吹哨子的高音约3~5秒，静止10秒后再吹，一共吹3次。（图2）



图2 吹吹小哨子

如果你自己不能辨别哨子的高低音，或者买不到哨子，那么，你可以到乐器店买一个“双响筒”，敲击双响筒的两侧会有明显的音高差别，它们是小六度音的关系，对于婴儿很适合。

游戏3 玩具去哪儿了（视觉游戏）

我们让宝宝仰躺着，在她头部上方系一条红绸带，绸带上悬挂一个小玩具，

距离宝宝40~60厘米。我呢，俯身面对宝宝，我和宝宝的距离，在15~20厘米，因为婴儿们的视力还没发育完全，太远的东西他们看不清楚。

我先用说话形容玩具，引起宝宝注意，并缓慢地左右移动玩具，观察小淇淇是否能够“眼跟玩具过中线”。如果在3分钟内，宝宝能够偶尔注视玩具或者人，就算成功了！如果宝宝的眼睛跟随玩具移动，那简直是太成功了！（图3）



图3 玩具哪儿去了

小淇淇十分配合，这让我们特别高兴：“你看，你看！我们的淇淇不傻嘿！”

● 延伸游戏

1. 会跑的圆环

可以买一些圆环，在距离宝宝头部20厘米左右的位置上下移动15秒，一边移动一边说：“宝宝，看圆环！”

2. 熟悉的声音

用手机或者录音机录下爸爸或者妈妈说话的声音，播放给宝宝听，观察宝宝面部表情是否改变，是否停止正在进行的动作而注意倾听。

3. 婴儿抚触操

坚持“婴儿抚触”。

温馨提示：

1. 在同宝宝玩视觉游戏时，如果宝宝对悬挂的玩具不予理睬，爸爸可以用玩具轻触宝宝鼻尖或者面部，吸引宝宝注意到玩具，再将玩具吊往20厘米的高处

进行游戏。为了鼓励宝宝，爸爸还可以适时让宝宝触碰玩具，作为宝宝能够关注到玩具的奖赏。

2. 宝宝出生两个月内，妈妈们要注意观察宝宝的表现，以判断宝宝每个领域的智能发育水平，例如：轻拉宝宝手腕，他的头能够竖直2~5秒；俯卧时头能够抬离床面；有“抓握反射”，两个月时，拨浪鼓能够留握手中2~3秒等。

1.2 婴儿们都来自火星



◆ 游戏名称

游戏4：气球呼噜歌

游戏5：让我们走

◆ 游戏目的

1. 促进宝宝的听觉反应，并让他们能“与人交谈”。
2. 提高宝宝的社会适应能力。

◆ 游戏时间

每日3~5次，每次1~3分钟。

◆ 游戏准备

婴儿摇铃，柔软并色彩鲜艳的玩具，气球。

刚出生的婴儿长得真是太丑了，丑到你根本没有办法幻想他成长成俊男美女的样子。怀孕的时候，朋友们就告诉我，将帅哥美女的图片摆在床头，每天盯着看，告诉孩子，你会挑，五官都挑好的长。可惜，我没有这么做。

因为我的偶像是爱因斯坦。

婴儿们一出生，就带有明显的“先天气质”，有的安静乖巧，有的活泼好动。淇淇属于安静乖巧的类型，她总是懒洋洋地待着。有一些婴儿因为肚子饿而放声大哭，而且哭得万分紧急，仿佛下一秒钟他就会气得跳起来自己拿奶瓶似的。而淇淇则慢条斯理，你若不理她，她哭几声，算了，睡一会儿，很懂得保持体力的。

对不同气质的婴儿，要用不同的教育手段。

当然，婴儿们需要被观察，在他们出生后的三个月，细心的妈妈就能够洞察出他们的气质特点。

因为淇淇喜静，在教她“听”音、辨音的时候，我要特别注意每一句最末的那一个音节。喜静的孩子对“声音”的反应相比好动的婴儿，显得更“淡定”一些，他们听到欢快的曲子，仅仅只是啾啾两声，而活泼的孩子，则很容易被节奏带动，手舞足蹈。